



**José Manuel Boavida**

Diretor do Programa Nacional para a Diabetes

## Diabetes

### A prevenção é melhor do que a cura

**Palavras-chave:** Prevenção; Diabetes; Doenças crónicas; Comunidades.

#### Resumo

As doenças crónicas, nas quais se inclui a Diabetes, são a principal causa de morte e incapacidade no mundo.

Desacelerar a tendência de crescimento da prevalência das doenças crónicas em Portugal, requer uma aposta na implementação de medidas preventivas. Uma resposta deste tipo não depende só das estruturas centrais, sendo também importante reforçar o papel dos responsáveis locais na

abordagem abrangente e transversal, sustentada em medidas preventivas é central para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar das populações.

Vários estudos comprovam que as intervenções ambientais e comportamentais sustentadas são eficazes na redução dos fatores de risco. Mais de 80 por cento dos casos de ocorrência de doenças cardíacas coronárias, de 90 por cento dos casos de Diabetes tipo 2 e de um terço das ocorrências de cancro

---

### O relatório de saúde da OCDE de 2014 aponta Portugal como o país da Europa com a mais alta taxa de prevalência da Diabetes.

---

promoção da saúde das suas comunidades, criando sinergias entre as autarquias e as unidades de saúde.

#### Introdução

Como tem vindo a reafirmar sistematicamente a Organização Mundial da Saúde (OMS), as doenças crónicas, como a diabetes, a obesidade, o cancro e as doenças respiratórias, são a principal causa de morte e incapacidade no mundo. Este conjunto de doenças está associado a fatores de risco comuns, muitos modificáveis, pelo que uma

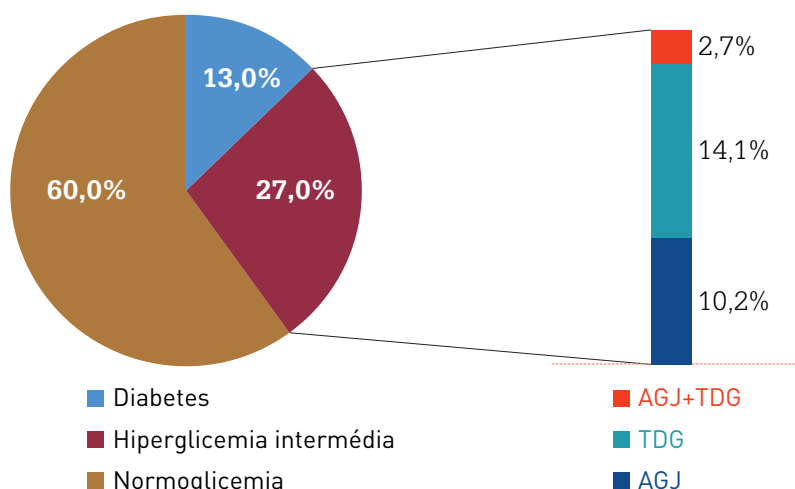
podem ser evitados através da alteração dos hábitos alimentares, do aumento de atividade física, do abandono do tabagismo, da regulação dos alimentos, do urbanismo, das condições de trabalho, etc...

#### Factos e números da Diabetes em Portugal

Em Portugal, segundo o Relatório Anual do Observatório Nacional da Diabetes, estima-se que a Diabetes afete atualmente 13% da população entre os 20 e os 79 anos, ou seja, 1 milhão de portugueses tem Dia-

**Figura 1**

**Prevalência da Diabetes e da Hiperglicemia Intermédia em Portugal – 2013**



AGJ - alteração da glicose em jejum TDG - tolerância diminuída à glicose

Fonte: PREVADIAB – SPD; Tratamento OND (Ajustada à Distribuição da População Estimada)<sup>1</sup>

betes (Figura 1). Já o relatório de saúde da OCDE de 2014 aponta Portugal como o país da Europa com a mais alta taxa de prevalência da Diabetes.

A Diabetes enquanto doença sistémica de desenvolvimento silencioso, evolui associada ao risco de múltiplas complicações: amputações, cegueira, doença renal crónica

com necessidade de diálise, alterações da sensibilidade e motilidade decorrentes de neuropatia, AVC e enfarte de miocárdio, entre outras.

Para além do forte impacto destas complicações na diminuição da qualidade de vida e na mortalidade, a situação atual exige um esforço financeiro considerável.

**Figura 2**

**Incidência da Diabetes em Portugal**

	2000	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	% tcma 2004-2013
N.º de novos casos por 100 000 indivíduos	377,4	485,9	606,4	460,8	511,1	581,9	571,1	623,5	651,8	500,9	557,1	+1,5%
	2000	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	Total Acumulado 2004-2013
N.º Total de Novos Casos Estimados	38 988	50 994	63 745	48 534	53 938	61 466	60 385	65 921	68 715	52 531	58 090	584 319

Fonte: Médicos Sentinela - INSA<sup>1</sup>

A Diabetes representa 10% da Despesa de Saúde em Portugal, o que corresponde a cerca de 1% do PIB português.

Se nada for feito, calcula-se que o número de casos anuais de diabetes duplique para 120 mil nos próximos 10 anos (Figura 2), a

de vida saudável e prevenção, em primeiro lugar, da doença junto de pessoas que apresentem um risco acrescido de a vir a desenvolver.

É, pois, urgente a implementação de programas de intervenção comunitária, des-

---

## A Diabetes representa 10% da Despesa de Saúde em Portugal, o que corresponde a cerca de 1% do PIB português.

---

par com o aumento do número de registos das complicações associadas, como é o caso dos internamentos hospitalares por AVC e por enfarte do miocárdio.

### Programa Nacional para a Diabetes

O Programa Nacional para a Diabetes (PND) da Direção-Geral de Saúde (DGS) tem por missão o desenvolvimento de estratégias que assentam na prevenção da Diabetes em três grandes pontos:

- Primária, através da redução dos fatores de risco conhecidos;
- Secundária, através do diagnóstico precoce e do seu tratamento adequado de acordo com o princípio da equidade;
- Terciária, através da reabilitação e reinserção social das pessoas com diabetes e na qualidade da prestação dos cuidados.

Num país onde a prevalência da Diabetes chega a cerca de 1 milhão de pessoas,

tinados à população em geral, que visam a prevenção primária da Diabetes e que envolvam os diferentes protagonistas da sociedade. As autarquias, as unidades de saúde, a sociedade civil e as empresas têm um papel comum a desempenhar, contribuindo para a aplicação de políticas que previnam o aparecimento de doenças crónicas.

### Portugal sem Diabetes

A Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal (APDP), com o apoio da DGS, aceitou o desafio que lhe foi lançado pela Função Calouste Gulbenkian para promover e implementar, em conjunto com as autarquias e as estruturas de saúde, o projeto «Portugal sem Diabetes».

O desafio Gulbenkian apresentado no relatório «Um futuro para a saúde», tem como objetivo conseguir que ao fim de cinco anos seja possível evitar que 50 mil portugueses desenvolvam Diabetes. Uma

---

## Num país onde a prevalência da Diabetes chega a cerca de 1 milhão de pessoas, a prevenção primária adquire uma nova urgência

---

a prevenção primária adquire uma nova urgência. A estratégia de combate à Diabetes deverá passar não só pela melhoria dos cuidados de saúde às pessoas com diabetes, e pela deteção dos casos não diagnosticados, mas também pela promoção de estilos

meta que, embora ambiciosa, é fundamental para desacelerar o crescente aumento da doença em Portugal.

Trata-se de um projeto nacional que ambiciona envolver cerca de 160 Municípios em ações de formação dirigidas a pro-

fissionais de saúde e a técnicos municipais. Um dos principais objetivos é a realização de rastreios para identificar as pessoas que apresentam um risco elevado de virem a desenvolver diabetes convidando-as a integrar programas de educação motivacionais que procuram potenciar a mudança comportamental e a adoção de estilos de vida saudável ao nível da atividade física e da alimentação.

Uma intervenção deste tipo deverá sempre ter em conta as especificidades locais. O desafio é alcançar um futuro desejado mas realista, orientado para os resultados e para os benefícios gerados na saúde através de pequenas mudanças no estilo de vida.

## Conclusão

A prevenção da Diabetes é um processo difícil e complexo, mas não impossível. Para tal é fundamental investir em ações de educação e de comunicação de saúde no sentido de motivar e dar o *empowerment* necessário às pessoas para que estas mudem os comportamentos que as expõem ao desenvolvimento da Diabetes e de outras doenças crónicas.

É certo que a mudança começa em cada um de nós. Mas compete à sociedade criar as condições para que escolhas saudáveis sejam escolhas fáceis de tomar.

## Referência

Diabetes - Factos e Números - Portugal 2014. Relatório Anual do Observatório Nacional da Diabetes

